

Version 231030

Deltagarmaterial

BättreRygg😊

Patientundervisning vid ländryggsmärta



Varför känner vi smärta?

Smärta är en viktig del av livet och är vårt larmsystem. Vår förmåga att känna smärta har ökat våra chanser att överleva. Smärta är avgörande för att kunna skydda oss själva. Vi har lärt oss att knivar, strykjärn, spetsiga föremål är alla saker som vi måste vara försiktiga med. Det är en biologisk överlevnadsreflex som vi lär oss för att undvika smärta och hotande skada. För de som inte kan känna smärta kan följderna bli allvarliga om de till exempel bryter en arm eller ben och inte känner av att de skadat sig.

Vad påverkar smärtupplevelsen?

Smärta är en personlig upplevelse och smärta upplevs på olika sätt i olika situationer och olika från individ till individ, detta gör att smärta är svår att mäta eller se. I och med att smärtan är en personlig upplevelse, kan den inte ifrågasättas. Smärta upplevs mindre intensiv om du vet orsaken eller smärtans varaktighet. Smärta upplevs också mindre intensiv om du kan skifta fokus bort från smärtan genom att till exempel tänka och fokusera på något annat än smärtan. Smärta kan ses som varningssignaler som kommer från kroppen. Hjärnan tar emot dessa signaler och kan välja att öka eller minska dem beroende på situation, tankar och tidigare erfarenheter. Dessa faktorer ger oss en smärtupplevelse.

Situationen påverkar smärtupplevelsen

Smärta upplevs på olika sätt i olika situationer

Smärtans intensitet och omfattning överensstämmer inte alltid med skadans omfattning.

Det kan vara ett sår på foten som inte märks förrän då du springer från till exempel en skällande hund. Ett annat exempel är att förlora en kroppsdel eller större trauma-under de första 15 minuterna kan den skadade vara relativt opåverkad. Detta är två exempel på när skadans omfattning är större än den smärtintensitet som upplevs och fokus har inte varit på smärtan utan på något annat. Ett annat exempel är när du slår på ett finger med en hammare, då känns ofta smärtan intensiv trots att skadan är liten. Genom större fokusering på smärtan upplevs den intensivare. Hur en situation upplevs känslomässigt påverkar också smärtupplevelsen. Exempelvis om du vrickar foten medan du är ute på en kul danskväll jämfört med om någon avsiktligt kastar en boll i ansiktet på dig.

Kroppens egna smärtlindringssystem

I hjärnan finns ett system som kan liknas vid ett "apotek" med substanser som kan lindra smärta och värk. I ryggmärgen finns en omkopplingsstation för signaler från hud, muskler och leder. Signalerna förs sedan vidare upp till hjärnan för tolkning. Omkopplingsstationen kan liknas vid en grind som kan släppa in mer eller mindre signaler upp till hjärnan. Det finns också ett system i hjärnan där smärtlindrande kroppsegna ämnen som endorfin förs ut i blodbanan och fungerar smärtlindrande på samma sätt som morfin. Fysisk träning, avslappning och att göra roliga saker ökar frisättningen av smärtlindrande ämnen och "stänger" också grinden i ryggmärgen så att färre impulser förs vidare upp till hjärnan. Oro, ångest och nedstämdhet öppnar däremot grinden och minskar frisättningen av smärtlindrande ämnen.

Smärtupplevelsen som ett "volymvred"

Smärtupplevelsen kan liknas vid ett volymvred.

Vi vet att det finns vissa faktorer som kan minska smärtupplevelsen: Om vi vet orsaken till smärtan och att orsaken inte är skrämmande. Om smärtan är förutsägbar, vi vet när den kommer, vi är inte förvånade eller överraskade. Om vi vet hur vi kan förhålla oss till smärtan genom att hantera den, har vi kontroll. Om vi är positiva och engagerade i något som gör oss glada, har ett mål, så ges

smärtan mindre plats. Vi vet också att det finns faktorer som kan förvärra smärtan, exempelvis oro över vad smärtan kan bero på. Många har tankar om att långvarig smärta kan vara cancer eller ett allvarligt fel. Om smärtan kommer och går utan att vi förstår vad som utlöste den, upplevs smärtan mer skrämmande. Vi vill ha kontroll över saker, det gäller också för smärta. Vårt humör påverkar också smärtan, nedstämdhet och känsla av att känna sig pressad ökar smärtan. Dessutom, om smärtan är förknippad med en dålig erfarenhet som till exempel en olycka eller om det finns tidigare negativa upplevelser av smärta ökar detta smärtupplevelsen.

Dina tankar påverkar smärtuppfattningen

Tankar påverkar vår självuppfattning. Vi vet från andra situationer att våra tankar har en stor inverkan på hur vi uppfattar oss själva. Till exempel: pojken som ser sig själv som en muskulös Tarzanfigur, utan att nödvändigtvis vara så. Eller motsatsen hos den unga flickan som är normalviktig, men ändå ser sig själv som överviktig. Det är våra tankar som tolkar en situation och styr hur vi uppfattar oss själva. Tankarna vi har vid till exempel en vaccination när vi vet orsaken till smärta och också hur länge vi kommer ha ont gör att smärtan oftast upplevs som mindre och mer kortvarig.

Smärtsystemet kan bli överkänsligt

Långvarig smärta kan bero på att nerver blir *för* känsliga. Nerver som är mer känsliga aktiveras lättare. Exempel på denna överkänslighet i smärtsystemet kan vara att du upplever smärta vid lätt beröring och att smärtan sprider sig till andra delar av kroppen. Denna överkänslighet är kroppens sätt att skydda sig medan skadan läker, vilket normalt brukar ta ett par veckor men ibland fortsätter smärtsystemet att vara överkänsligt. Smärta uppfattats i hjärnan och just vid långvariga ryggsmärtor kan smärtorna vara som en dålig låt som har fastnat i hjärnan. Hjärnan har lärt sig låten utantill och utan att du vill spelas den igen och igen. Desto mer irriterande ju lättare fastnar den. Låten kan bli självspelade utan att det finns någon direkt orsak och kan fortsätta spela trots att skadan har läkt. Detta sker främst efter en längre tids smärta. Vi kan toleransträna vårt smärtsystem. Ett sätt att höja toleransen för smärta är fysisk träning

Pausövning för att rikta om tankar

Andas lugnt en liten stund. Fokusera dina tankar på din andning. Känn var din andning är, känn luftflödet, hur mage och bröst rör sig. Om smärtan kommer upp i dina tankar så hälsa på den, som en gammal bekant utan att störas av den. 2 minuters tystnad.

Den här övningen kan hjälpa dig att skifta fokus bort från smärtan.

När du fokuserar på andningen känner de flesta en avslappning, och onödig spänning i kroppen släpper. Att fokusera på sin andning gör att du snabbt kan gå ner i varv och också snabbt sänka spänningsgraden i kroppens muskler. Genom att rikta om tankarna så minskas ofta smärtupplevelsen och genom att hälsa på smärtan som en vän kan smärtan upplevas som ohotande och mer hanterbar. För en del är det ett sätt att distrahera sig själv när smärtan tränger sig på. För att bli bra på detta krävs det övning.

Smärthantering med rätt aktivitetsnivå

Om du upprepade gånger överskrider ditt toleranstak och använder mer av dina resurser än vad som finns tillgängligt, resulterar detta i att du måste vila längre och längre tid för att kroppen ska hinna återhämta sig och på sikt sänks också ditt toleranstak.

Om du istället inte utnyttjar den kapacitet du har, kommer det att över tid gå åt mer av din energi för att göra mindre. Du behöver vila mer och mer och det kan göra att vardagen blir svår att orka med. En del ryggpatienter upplever att de får ökad smärta när de gör något. Vi har lärt oss att

undvika smärta som en biologisk överlevnadsmekanism. Därför är det förståeligt att många vill vila och minska sin aktivitet för att undvika smärtan, men problemet är att inaktivitetsproblemen ökar och att kroppens allmänkondition sänks.

Om du kan hålla din aktivitetsnivå inom de ramar du har till förfogande, kan du succesivt bygga upp en ökad styrka, uthållighet, få mer energi och på sikt höja ditt tolenstak.

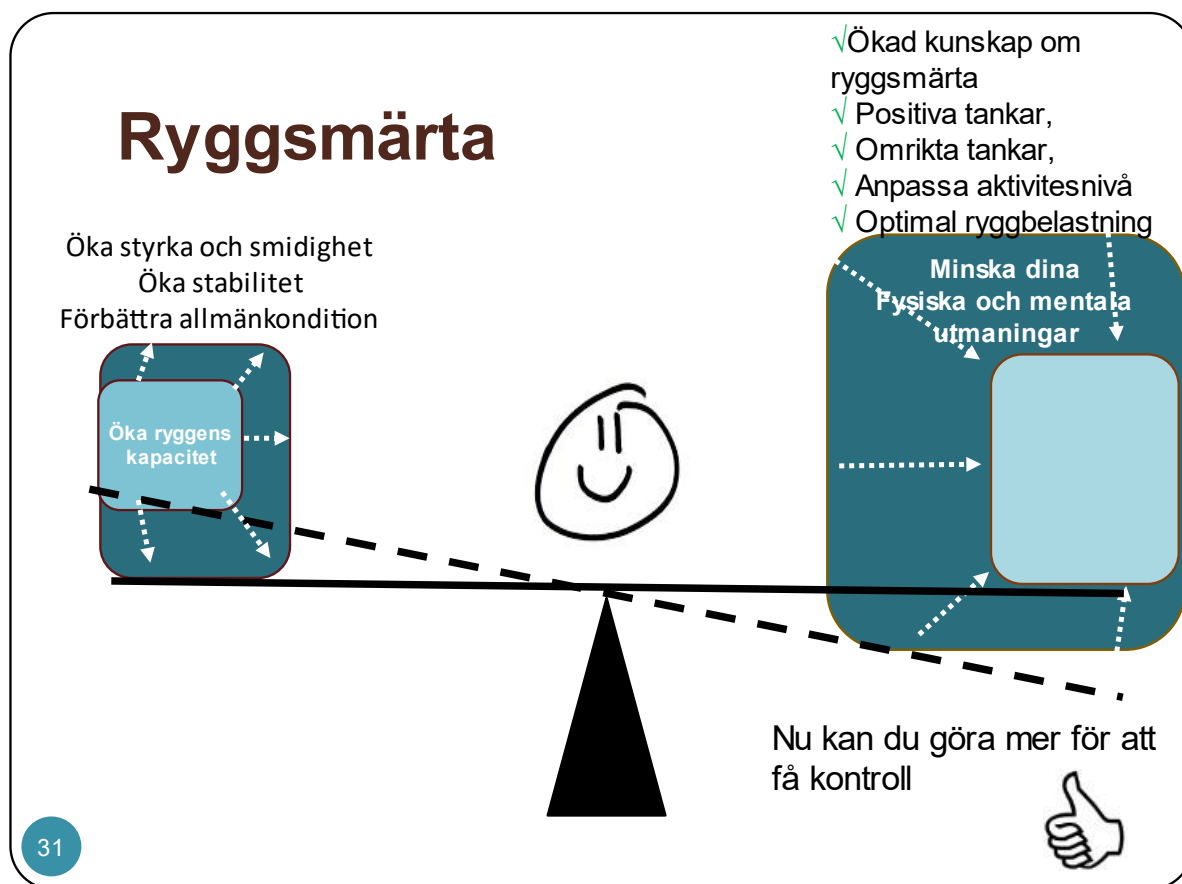
Det är den ideala situationen, men det är inte alltid som vi helt kan kontrollera den.

Första hjälpen när smärtan blossar upp

Den allra vanligaste ryggsmärtan är godartad ryggvärk och det mest normala är att ryggsmärtan kommer och går. Ibland har vi dåliga perioder, ibland kan ryggsmärtan vara helt borta. De flesta perioder avtar av sig själva. I och med att vi kan förvänta oss att vi kommer få tillbaka ryggsmärtan igen är det bra att ha strategier för att kunna hantera smärtan när den blossar upp, likt en första hjälpen låda. Hur lång tid kan du förvänta dig att det är värre? Att veta att smärtan brukar klinga av och inte varar för evigt minskar oro. Vad kan du göra när smärta förvärras? Vad har fungerat bra tidigare? En del ryggpatienter blir bättre av promenader, minska sittande, mer pauser, lyfta rätt, tänka på sin hållning. Finns det någon favoritövning som brukar hjälpa dig eller något annat som brukar underlätta? Kan du be om hjälp på arbetet eller hemma?

Fundera över vad ska finnas med i din första hjälpen låda.

Figur 1. Jämvikt mellan din ryggs kapacitet och dina fysiska och mentala utmaningar



Minska dina belastningar

I figuren 1 har du i högra vågskålen verktyg som kan hjälpa dig att minska dina fysiska och mentala utmaningar. Du har fått kunskap om ryggsmärta. Du vet att dina tankar påverkar smärtupplevelsen.

Du har en tankeövning – ”skifta fokus” som med hjälp av andningen kan avleda dina tankar från smärtan. Både för mycket och för lite aktivitet kan påverka din kapacitet på lång sikt. Optimal ryggbelastning kan hjälpa till att minska dina belastningar, som till exempel rätt lyft- och arbetsteknik och genom att variera dina kroppsställningar över dagen. Alla dessa verktyg hjälper till att minska fysiska och mentala belastningar.

Öka din ryggs kapacitet

Ett sätt att öka sin kapacitet är att förbättra allmänkonditionen. Vid ryggsmärta är ofta svårt att vara tillräckligt fysiskt aktiv för att hjärna och kropp ska må bra och det är vanligt att allmänkonditionen försämras. Mer och mer forskning visar att regelbunden fysisk aktivitet där vi ökar pulsen förbättrar minnet och koncentrationen och hjälper oss att hantera stress. Vår kropp är gjord för att vara fysiskt aktiv. Promenader eller en cykeltur kan räcka för att förbättra humöret och avleda tankarna. Genom att vara fysisk aktiv förbättrar du din egen hälsa både fysiskt och mentalt.

I ett akut stadie av ryggbesvär som brukar vara ett par dagar, kan du behöva vila lite mer än vanligt dock leder sängliggande ofta till mer långvariga ryggbesvär. Efter det akuta stadiet är det bra att komma tillbaka till minst 30 minuter fysisk aktivitet/dag, där du får upp pulsen. Det är viktigt att hitta en aktivitet som fungerar i din vardag och öka intensiteten och längden långsamt efterhand. I början kan det handla om korta promenader som successivt förlängs. Vid mer specifik ryggträning som kan innefatta rörlighet, styrka, koordination och stabilitet kan det vara svårt att veta vad och hur man ska träna. Du kan därför få individanpassad träning och stöttning av en fysioterapeut.

BättreRygg[©] vårdprogram

Vårdprogram är utvecklat av forskare vid Linköpings universitet och erfarna kliniskt verksamma sjukgymnaster/fysioterapeuter inom Region Östergötland. Vårdprogrammets mål är att ge jämlik vård baserat på aktuell forskning och den kliniska erfarenhet som finns vid behandling av ländryggsmärta. Ett annat mål är att genom ökad kunskap förbättra möjligheterna till egenvård. Har din fysioterapeut/sjukgymnast bedömt att du har behov av träning, så kommer du erbjudas handledd träning som kan ske hemma och på vissa enheter också i grupp.